

الصف	الثالث	رقم الدرس	التاريخ	الوحدة
الموضوع	تنطيط الكرة على الأرض	(1)	من : إلى :	الاولى

الأهداف السلوكية	إجراءات التدريس	الوسائل التعليمية	أسلوب التقويم
أن يقدر الطالب قيم الصبر. أن تنمو لدى الطالب عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يتناسب والزمن المخصص لهذه الوحدة. أن ينزلق الطالب بطريقة صحيحة في الاتجاهات التالية: - الانزلاق للخلف. - الانزلاق للجانب. أن يرتكز الطالب بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه. أن ينقل الطالب الأداة فوق الرأس بثبات واتزان. أن ينطط الطالب الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض. أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة. أن يتعرف الطالب على الملابس الملائمة للأجواء الحارة أثناء ممارسة النشاط البدني.	<u>الإحماء</u> : الرذاذ والمطر <u>التمرينات</u>: (وقوف – ثبات الوسط) الوثب في المكان. (وقوف الوضع أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل. (وقوف) الوثب في المكان مع دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً. (وقوف – الوضع أماماً – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل مع التقدم للأمام. (وقوف) الجري أماماً بسرعة ثم الوقوف فجأة عن سماع الصافرة. (جلوس طويلاً – الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر. (جلوس تربيعة) تحريك الذراعين أمام الجسم. (وقوف الوضع أماماً) الجري أماماً.	- ملعب لكرة اليد	ملاحظة الأداء تصحيح الأخطاء. الأسئلة الشفوية.
	<u>المحتوى التعليمي</u>: تنطيط الكرة على الأرض. الانزلاق الصحيح للخلف والجانب. الارتكاز الصحيح على الظهر. نقل الأداة فوق الرأس. تنمية التصور الحركي. معرفة ملابس الأجواء الحارة. تقدير قيمة الصبر. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	- ملعب لكرة اليد. - كرات صغيرة. - أكياس رمل.	1- ملاحظة الأداء 2- تصحيح الأخطاء. الأسئلة الشفوية.
	<u>الختام</u> (وقوف) السير في أربع خطوات ثم التصفيق على الفخذين أربع مرات.		

الصف	الثالث	رقم الدرس	التاريخ	الوحدة
الموضوع	الوقوف على الرأس	(2)	من : إلى :	الثانية

الأهداف السلوكية	إجراءات التدريس	الوسائل التعليمية	أسلوب التقويم
أن يقدر الطالب قيمة الصبر. أن تنمو لدى الطالب عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يتناسب والزمن المخصص لهذه الوحدة. أن يسقط الطالب بطريقة صحيحة وآمنة في اتجاهات مختلفة. أن يركز الطالب على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز. أن يقف الطالب على الرأس بطريقة صحيحة. أن ينطط الطالب الكرة باليدين في الهواء. أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة.	<u>الإحماء</u> مع الإشارة <u>التمرينات:</u> (وقوف – الوضع أماماً – الذراعان عالياً) ثني الركبتين كاملاً مع تبادل ثني الذراعين على الصدر. (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل. (وقوف – انثناء عرضاً) مد الذراعين أماماً ثم قذفهما جانباً ثم أسفل. (جلوس طويلاً – الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر. (وقوف – الذراعان جانباً) رفع العقبين – المشي أماماً – ثني الجذع جانباً. (وقوف) مرجحة الذراعين متوازيتين جانباً مع لف الرقبة. (وقوف فتحاً – ثبات الوسط) لف الجذع.	- ملعب لكرة اليد.	1-ملاحظة الأداء. 2-تصحيح الأخطاء. 3-الأسئلة الشفوية.
	<u>المحتوى التعليمي :</u> الوقوف على الرأس. السقوط الصحيح. الارتكاز على المقعدة. تنطيط الكرة في الهواء. تنمية التصور الذهني للحركة. تقدير قيمة الصبر. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	- ملعب لكرة اليد. - مراتب إسفنجية. - كرات مناسبة الحجم.	1. ملاحظة الأداء 2. تصحيح الأخطاء. الأسئلة الشفوية.
	<u>الختام</u> (وقوف) خطوة للجانب ثم العودة ثم التنصيف أمام الجسم أربع مرات.		

الصف	الثالث	رقم الدرس	التاريخ	الوحدة
الموضوع	التعلق الصحيح	(3)	من : إلى :	الثالثة

الأهداف السلوكية	إجراءات التدريس	الوسائل التعليمية	أسلوب التقويم
------------------	-----------------	-------------------	---------------

1-ملاحظة الأداء. 2-تصحيح الأخطاء. 3-الأسئلة الشفوية.	- ملعب لكرة القدم.	<u>الإحماء</u> عكس الإشارة <u>التمرينات:</u> (وقوف) مرجحة الذراعين متوازيتين جانباً مع لف الرقبة. (جلوس على أربع) مد الركبتين مع رفع الذراعين عالياً. (وقوف – فتحاً – ثبات الوسط) لف الجذع. (وقوف) دوران الذراعين أماماً عالياً أسفل. (المرجحة الجانبية المتوازية) تبادل ثني الركبتين على الصدر. (وقوف ثبات الوسط) رفع الركبة. (جلوس تربيعة) تحريك الذراعين أمام الجسم. (وقوف الوضع أماماً) الجري أماماً.	أن يظهر الطالب استعداداً للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية. أن تنمو لدى الطالب عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يتناسب والزمن المخصص لهذه الوحدة. أن يظهر الطالب قدرته على التعامل بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة. أن يطعن الطالب على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات. أن يطبق الطالب الميزان الجانبي. أن يرمي الطالب الكرة بطريقة صحيحة. أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة.
1. ملاحظة الأداء 2. تصحيح الأخطاء. الأسئلة الشفوية.	- ملعب لكرة القدم. - رمح أو جلة	<u>المحتوى التعليمي :</u> التعلق الصحيح. القوس المعكوس نصفاً. الطعن الصحيح. الميزان الجانبي. الرمي الصحيح. معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني. المحافظة على بيئة الأنشطة البدنية. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	
		<u>الختام</u> (وقوف) رفع العقبين مع رفع الذراعين جانباً بطيئاً في عدتين.	

الوحدة	التاريخ	رقم الدرس	الصف
الرابعة	من : إلى :	(4)	الثالث
			تنطيط الكرة بالرأس
			الموضوع
أسلوب التقويم	الوسائل التعليمية	إجراءات التدريس	الأهداف السلوكية

1-ملاحظة الأداء. 2-تصحيح الأخطاء. 3-الأسئلة الشفوية.	- ملعب لكرة القدم.	<u>الإحماء</u> <u>التمرينات:</u> (وقوف) الجري الحر أماماً. (وقوف) المشي أماماً مع لف الرأس. (وقوف) فتحاً – الذراعان حلقة فوق الرأس) ثني الجذع على الجانبين. (وقوف) الوضع أماماً مواجهة الزميل تشبيك اليدين (ثني الذراعين. (وقوف) رفع الذراع أماماً عالياً. (وقوف نصفاً) مد الذراع أعلى بالتبادل. (وقوف) الجري ثم الوثب عالياً.	أن يظهر الطالب استعداداً للمحافظة على الأدوات والأجهزة أثناء النشاط البدني. أن تنمو لدى الطالب عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يتناسب والزمن المخصص لهذه الوحدة. أن يتمكن الطالب من الالتفاف حول محوري جسمه العرضي والطولي. أن يمرجح الطالب الذراعين من خلف وأمام الجسم. أن يؤدي الطالب الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً. أن ينطط الطالب الكرة بالرأس بطريقة صحيحة. أن يتعرف الطالب على الملابس الملائمة للأجواء الباردة أثناء ممارسة النشاط البدني.
1. ملاحظة الأداء 2. تصحيح الأخطاء. الأسئلة الشفوية.	- ملعب لكرة القدم. - سلم. - كرات صغيرة.	<u>المحتوى التعليمي :</u> تنطيط الكرة بالرأس. مرجحة الذراعين. الالتفاف حول محوري الجسم. الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً. معرفة ملابس الأجواء الباردة. المحافظة على الأدوات والأجهزة. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	
		<u>الختام</u> (وقوف) المشي في المكان ثم التصفيق أربع مرات.	

الوصف	الصف	رقم الدرس	التاريخ	الوحدة
الموضوع	الوضع الصحيح للتمسك	(5)	من : إلى :	الخامسة

الأهداف السلوكية	إجراءات التدريس	الوسائل التعليمية	أسلوب التقويم
------------------	-----------------	-------------------	---------------

1-ملاحظة الأداء. 2-تصحيح الأخطاء. 3-الأسئلة الشفوية.		<u>الإجماء</u> مع الإشارة. <u>التمرينات:</u> (جلوس على أربع) مد الركبتين مع رفع الذراعين عالياً. (وقوف فتحة- ثبات الوسط) لف الجذع. (وقوف) دوران الذراعين أماماً عالياً أسفل. (وقوف) مرجحة الذراعين متوازيتين جانباً مع لف الرقبة. (المرجحة الجانبية المتوازية). (وقوف ثبات الوسط) رفع الركبة.	أن يبادر الطالب بالثناء على زميله على مجهوده أثناء النشاط البدني. أن تنمو لدى الطالب عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يتناسب والزمن المخصص لهذه الوحدة. أن يتسلق الطالب بواسطة أدوات بطريقة صحيحة وآمنة. أن يتمكن الطالب من تطبيق القوس المعكوس. أن يتمكن الطالب من الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة". أن يصوب الطالب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام بعض أجزاء جسمه. أن يعرف الطالب أهمية ارتداء الأحذية والجوارب أثناء مزاوله النشاط البدني.
1. ملاحظة الأداء 2. تصحيح الأخطاء. الأسئلة الشفوية.	- ملعب لكرة اليد. - كرات قدم صغيرة.	<u>المحتوى التعليمي:</u> الوضع الصحيح للتسلق. القوس المعكوس. الوقوف على قاعدة الاتزان. التصويب على أهداف باليد والقدم. معرفة أهمية الأحذية والجوارب أثناء مزاوله النشاط البدني. تربية صفة الثناء المقبول. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	
		<u>الختام</u> (وقوف) رفع العقبين مع رفع الذراعين جانباً بطيئاً في عدتين.	

الصف	الثالث	رقم الدرس	التاريخ	الوحدة
الموضوع	ممارسة ألعاب تمهيدية للألعاب الجماعية	(6)	من : إلى :	السادسة

الأهداف السلوكية	إجراءات التدريس	الوسائل التعليمية	أسلوب التقويم
------------------	-----------------	-------------------	---------------

1-ملاحظة الأداء. 2-تصحيح الأخطاء. 3-الأسئلة الشفوية.	- ملعب لكرة اليد	<u>الإجماء</u> برقوق برسيم <u>التمرينات:</u> (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما عاليا تحريك الذراعين أماما عاليا. (وقوف فتحا-الذراعان متشابكتان أماما) لف الجذع. (وقوف فتحا-الذراعان متشابكتان) خفض الذراعين أماما أسفل. (وقوف الوضع أماما-انحناء) مد الجذع مع رفع الذراعين عاليا. (وقوف) الوثب أماما بالقدمين أطول مسافة.	أن تتعزز لدى الطالب روح المنافسة المحمودة أثناء مزاولة الألعاب التمهيدية. أن تنمو لدى الطالب عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يتناسب والزمن المخصص لهذه الوحدة.
1. ملاحظة الأداء 2. تصحيح الأخطاء. الأسئلة الشفوية.	- ملعب كرة يد. - كرات قدم صغيرة.	<u>المحتوى التعليمي :</u> ممارسة ألعاب تمهيدية للألعاب الجماعية. تعزيز تربية صفة التنافس المحمود. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. معرفة أن لكل لعبة قانوناً ينظمها.	أن يمارس الطالب ألعاباً تمهيدية للألعاب الجماعية. أن يعرف الطالب أن لكل لعبة أو مسابقة قوانين وقواعد تنظمها.
		<u>الختام</u> (وقوف) المرححة المتوازية أمام الجسم.	